



GESUNDHEIT Gesundheit

Wenn Ernährung zum Zwang wird

Manel (43) aus Unna und ihr Weg aus der Essstörung

von [Benedikt Nonninger](#)

05.04.26 17:00 Uhr

🕒 3 Minuten

[@manel_in_motion](#)

Ein Satz in der Jugend verändert alles. Manel kämpft mit Essstörungen, einer Krankheit und sich selbst – bis sie den Weg in ein gesundes Leben findet.

Darum geht's:

- Manel überwindet ihre Essstörungen und eine Autoimmunerkrankung durch eine bewusste Lebensweise.
- Sie setzt auf Balance, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung.
- Ihre Geschichte inspiriert andere, ihren eigenen Weg und ihr eigenes Tempo zu finden.

Es waren ein paar Worte, beiläufig ausgesprochen von ihrer Tante, die Manels Leben für immer verändern sollten: „Du bist aber ein bisschen speckig geworden.“ Ein Satz wie eine Ohrfeige für die damals 14-Jährige: „Gerade als Jugendliche, wo sich körperlich viel verändert und eine gewisse Identitätsfindung stattfindet, hat mich dieser Satz tief getroffen. Ich stand abends vor dem Spiegel und habe mir vorgenommen, die angeblichen Pausbäckchen sozusagen ‚wegzuhungern‘“, erinnert sie sich.

[@manel_in_motion](#)

In ihrem Zuhause in [Unna](#) ist alles sehr geordnet. Lebensmittel wie Haferflocken und Chia-Samen stehen ordentlich abgefüllt in Glasbehältern auf der Küchenzeile. Darüber Gewürze, aufgereiht nebeneinander, jedes mit selbst gestalteter Papieraufschrift. Vor sich hat Manel ein Smartphone positioniert. Heute nimmt sie ein Video zu einem Apfel-Quark-Brot auf. Sie wirkt wie jemand, der genau weiß, wo er steht. Klar, ruhig und voller Energie. Dass ihr Leben nicht immer geradlinig verlief, sieht man ihr nicht an.

@manel_in_motion



Neben der Küche hat sich Manel Wladyka einen Fitnessraum eingerichtet. © Benedikt Nonninger

Geboren in Hamm, aufgewachsen in Bönen, verschlägt es sie schon früh nach Unna, aufs Geschwister-Scholl-Gymnasium. „Seitdem schlägt mein Herz für Unna“, sagt die 43-Jährige. Hier baut sie sich ihr Leben auf. Sie studiert, zieht nach [Dortmund](#), gründet dort mit ihrem Ehemann eine Familie. Heute lebt sie mit ihm und ihrer 12-jährigen Tochter wieder in Unna, arbeitet als Marketingmanagerin.

@manel_in_motion

Doch hinter dieser Stabilität steckt eine Geschichte, die nach dem Satz ihrer Tante beginnt. Was folgt, ist ein schleichender Absturz. Manel beginnt, ihr Essen zu kontrollieren, zählt Kalorien, wiegt und misst sich. Aus Disziplin wird Zwang. „Ich geriet mehr und mehr in eine Spirale, denn das Kontrollieren hat mich irgendwann kontrolliert“, erzählt sie. Sie hungert sich immer weiter herunter und verliert den Blick für sich selbst. Obwohl ihr Umfeld längst

für sich selbst. Obwohl ihr Umfeld längst alarmiert ist, nimmt sie ihren Zustand ganz anders wahr. „Deshalb kann ich auch viele Frauen verstehen, die sagen, sie empfinden ihren Körper anders als das, was ihnen Freunde und Verwandte spiegeln. Ein eigenes Körpergefühl zu entwickeln, ist gar nicht so leicht“, sagt Manel.



Über die Jahre hat Manel viele körperliche Veränderungen durchlebt. Hier drei Fotos aus 2002, 2017 und 2025. © Manel Wladyka

Erst die Beziehung zu ihrem damaligen Freund, ihrem heutigen Ehemann, wird zu einem Wendepunkt. Ohne ihre Vorgeschichte zu kennen, begegnet er ihr vorbehaltlos: „Er hat mich einfach als Manel gesehen“, erzählt sie im Gespräch. Schritt für Schritt beginnt sie, wieder mehr zu essen. Doch das grundlegende Verständnis für Ernährung fehlt. Ihr Körper gerät aus dem Gleichgewicht.

Hashimoto-Diagnose

Der eigentliche Einschnitt kommt mit 30 Jahren: die Diagnose Hashimoto, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Plötzlich gibt es nicht nur das Körperbild – sondern starke körperliche Symptome: Erschöpfung, Haarausfall, Stimmungsschwankungen. „Ich hatte null Energie“, sagt sie. „Und wusste: So kann es nicht weitergehen.“



Ein typisches Bild aus ihrem heutigen Alltag: Manel nimmt ein Video für ein gesundes Rezept auf. Hier präsentiert sie ein proteinreiches Apfel-Quark-Brot. © Benedikt Nonninger

Dieses Mal geht sie den Weg anders. Nicht extrem, sondern bewusst. Sie liest, recherchiert, beschäftigt sich intensiv mit Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit. „Phänomene wie Heißhungerattacken oder ein Nachmittagstief hatte ich plötzlich nicht mehr, weil ich gemerkt habe: Ah, das hängt alles zusammen“, schildert sie. Schritt für Schritt findet Manel zurück, nicht nur zu einem gesunden Körper, sondern zu einem neuen Lebensgefühl.

Heute spricht sie von Balance statt Verzicht.
Von Bewegung, die Energie gibt, statt sie zu rauben.
Von Ernährung, die alltagstauglich ist.
Dieses Wissen gibt sie heute auf Social Media,
aber auch in kleinen Kursen und Workshops weiter.

Dabei geht es nicht etwa um Perfektion, sondern um individuelle Wege. „Jede Frau hat ein anderes Leben. Es gibt kein Schema, das für alle passt“, sagt sie. Statt strenger Pläne setzt sie auf kleine Impulse: ein besseres Frühstück, mehr Bewegung im Alltag, ein bewusster Umgang mit sich selbst.



Den Leitspruch „Dein Weg. Dein Tempo“ hat sich Manel zum Lebensmotto gemacht. © Benedikt Nonninger

Dein Weg. Dein Tempo.

Ihre eigene Geschichte ist immer Teil ihrer Botschaft. „Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man sich selbst verliert“, sagt sie. „Und ich weiß, wie es ist, wieder zurückzufinden.“ Dein Weg. Dein Tempo. Das ist heute das Motto, mit dem sie durchs Leben geht, das sie aber auch anderen näherbringen möchte. Heute fühlt sie sich stärker als je zuvor. Und genau das möchte sie auch weitergeben: die Erfahrung, dass Veränderung möglich ist, auch nach einem langen Weg voller Herausforderungen.



Und ihre Tante? Der habe sie die Aussage im Nachhinein gar nicht böse genommen. Im Gegenteil: „Sie ist sogar meine absolute Lieblingstante!“, verrät Manel schmunzelnd.